



# 見つけませんか？ わが家の「ちょうどよい」暮らし方

家事家計講習会

- ◆家計簿実例  
～家族でつくる  
ていねいな暮らし～
- ◆買い過ぎ!? 作り過ぎ!?  
～何をどれだけ食べればいいのか?～  
「ストップ!食品ロス」家庭の工夫
- ◆いきいき子育て  
～子どもと笑顔で過ごせるように～



「あみイチ」でも  
紹介された  
「友の会」です

【資料代】 400円

【託児】 要予約 200円


※1歳以下の赤ちゃんはお母さんと  
一緒に会場にお入りください  
(手作りパン・傷害保険含む)

申込先：小川tel・fax 06-4392-7815  
種村tel・fax 06-6784-7075  
布上tel 070-4072-1651  
E-mail：tomonokai.tennoji@gmail.com

主催：大阪友の会天王寺方面  
後援：大阪府・東大阪市教育委員会



大阪友の会 検索

からもお申込みできます。  
→ 大阪友の会 天王寺方面

11月5日(土) 10:15~12:00  
大阪友の家 新館2F  
住吉区山之内4-6-19  
JR阪和線 杉本町駅西出口  
南へ徒歩10分

11月8日(火) 10:15~12:00  
天王寺区民センター2F  
地下鉄谷町線 四天王寺前夕陽ヶ丘駅  
2号出口北へ徒歩2分

11月10日(木) 10:00~11:45  
若江岩田駅前リージョンセンター  
くすのきプラザ希来里 施設棟5F  
近鉄奈良線 若江岩田駅北側正面

《参加申込書》 (いただいた個人情報は友の会の案内以外には使いません)

※参加会場に○をつけてください

( ) 11/5 大阪友の家 ( ) 11/8 天王寺区民センター ( ) 11/10 若江岩田駅前リージョンセンター

お名前 \_\_\_\_\_  
ご住所 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_  
どちらかに○ お客様・会員

♡託児申込み♡

お子様のお名前(ふりがな)	性別 男 ・ 女	生年月日 (傷害保険加入のため必要です) 20 年 月 日生	アレルギー 有 ・ 無 ( )
---------------	-------------	--------------------------------------	-----------------------